

9.その他生活習慣病の予防対策等 について

国民や企業への健康づくりに関する新たなアプローチ



<スマート・ライフ・プロジェクト> 参画団体数 5,476団体 (R2.3.31現在)

- 背景：高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、特定健診等により生活習慣病等を始めとした疾病を予防・早期に発見することで、国民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図り、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現することが重要である。
- 目標：「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」「健診・検診の受診」をテーマに、健康づくりに取り組む企業・団体・自治体を支援する「スマート・ライフ・プロジェクト」を推進。個人や企業の「健康意識」及び「動機付け」の醸成・向上を図り、社会全体としての国民運動へ発展させる。

<事業イメージ>

厚生労働省



<健康寿命をのばそう！アワード表彰式>

- 企業・団体・自治体への参画の呼びかけ
- 社員・住民の健康づくりのためのリーフレットやポスターの提供
- 大臣表彰「健康寿命をのばそう！アワード」
- 「健康寿命をのばそう！サロン」による参画団体の交流と好事例の横展開
- 「いきいき健康大使」による、各種イベントでの健康づくりの呼びかけ



企業・団体
自治体

・メディア
・外食産業



・フィットネスクラブ
・食品会社
等



社員・住民の健康づくり、禁煙や受動喫煙防止の呼びかけ、検診・健診促進のためのポスター等による啓発 → 社員・住民の健康意識の向上・促進

社内啓発や消費者への啓発活動に利用するロゴマークの使用（パンフレットやホームページなど） → 企業等の社会貢献と広報効果

社会全体としての国民運動へ

令和2年度 第9回「健康寿命をのばそう！アワード」受賞取組

○厚生労働大臣最優秀賞

部門名	事業者・団体名	応募対象名
—	株式会社ファミリーマート	ファミリーマートの減塩への取り組み ～「こっそり減塩の推進」～

○厚生労働大臣優委賞

部門名	事業者・団体名	応募対象名
企業部門	ロート製薬株式会社	喫煙率0%達成に向けた卒煙への取り組み
団体部門	パ・リーグウォーク実行委員会 (パンフィックリーグマーケティング株式会社内)	パ・リーグ6球団公式アプリ「パ・リーグウォーク」 毎日の歩数でチームを応援！
自治体部門	豊田市	地域特性に応じた住民共働による健康づくり「きらきらウエルネス地域推進事業」

○スポーツ庁長官優秀賞

部門名	事業者・団体名	応募対象名
企業部門	東芝ライテック株式会社	『FUN+WALK』バーチャルウォーク日本縦断
団体部門	京都市左京区地域介護予防推進センター	養成したボランティアがリーダーとして運営・実施する「公園体操」。
自治体部門	尾張旭市	寝たきりにさせないまちづくりをめざし、健康づくり推進員とともに取り組む

○厚生労働省健康局長優良賞

部門名	事業者・団体名	応募対象名
企業部門	大東建託株式会社	全社で取り組む健康増進！「朝食フォトコンテスト」で朝から元気に
	株式会社NEXTAGE GROUP	アクティブ！街を綺麗にしながら心と体の健康をつなGO！！プロジェクト
	株式会社博報堂DYホールディングス	健康づくりをエンターテインメントへ～行動変容促進プログラム「健診戦」～
団体部門	間伐こもれび会	森林の癒し効果を活用した新たな運動提供スタイルの可能性を探る実証実験事業
	スマートウエルネスコミュニティ協議会（SWC協議会）	口コミ戦略により「正しい健康情報」を国民の心に届ける健幸アンバサダープロジェクト
	一般社団法人 千葉県歯科医師会	千葉県発 8029（ハチマル肉）運動による健康寿命延伸への取り組み
自治体部門	京都府 京丹波町役場	尿中塩分測定検査を活用した慢性腎臓病対策における5年間の保健活動評価について
	新発田市	「オールしばた」でめざす「健康長寿のまちしばた」の達成に向けて
	長崎県時津町	地元の酒店・菓子店や飲食店との協働で推進する高血圧対策（減塩への取組）

○厚生労働省保険局長優良賞

部門名	事業者・団体名	応募対象名
—	全国健康保険協会 北海道支部	禁煙啓発に関する複合型アプローチ ～全国1位の喫煙率から脱却するために～
—	東洋インキSCホールディングス株式会社・トッパングループ健康保険組合	社員食堂のスマートミールを活用した生活習慣改善チャレンジプロジェクト

厚生労働省「第9回 健康寿命をのばそう！アワード」 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_15204.html

「第9回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 豊田市

取組・活動名： 地域特性に応じた住民共働による健康づくり「きらきらウエルネス地域推進事業」

取組アクション： 適度な運動 適切な食生活 禁煙・受動喫煙防止 健診・検診の受診 その他

取組に関するウェブサイトURL:

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

【背景】

豊田市は、平均寿命及び健康寿命ともに国や県平均を上回り、標準化死亡比は老衰が圧倒的に高く他疾患は平均以下のものが多い状況である。一方で、特定健診受診率や特定保健指導率が低く、各種検査データが高値の者や運動習慣のない人が多いことから、市民の健康意識の向上と生活習慣の改善が課題であった。また、今後の更なる高齢者の増加に備えて医療費や介護給付費などを抑制するためにも、地域の多様性を生かした生涯健康で生き生きと暮らせるまちづくりを推進する必要がある。

【目的】

きらきらウエルネス地域推進事業(以下「きらきら事業」)は、中学校区ごとに地域診断結果をまとめた「地域健康カルテ」をもとに、地域特性に応じた住民共働による健康づくりを推進し、健康なまちづくりを行うことにより地域の健康水準の向上を図ることを目的とする。

【方法】

本事業は、中学校区ごとに配置された地区担当保健師が、各地区の住民や地域関係団体等の皆さんと地域健康カルテにより地域の健康課題を共有し、PDCAサイクルに基づく健康づくりを住民と共働で推進するものである。具体的な推進方法は、①地域診断 ②地域の意見交換会 ③地域の健康づくり計画の作成 ④計画に基づく事業の実施 ⑤効果の検証及び事業の見直し の5段階で、地区担当保健師と住民の皆さんが連携や役割分担をしながら推進していく。

【成果】

成果としては、きらきら事業に取組む中学校区の増加により、平成27年度から令和元年度の5年間で、地域の健康づくり計画に基づく事業数が15.7倍(472事業)、延べ参加者数が21.8倍(125,446人)に増え、住民主体による健康づくり活動や、学校・企業・医療機関等の地域のソーシャルキャピタルとの共働による取組の増加等、地域特性に応じた多様な健康づくりの広がりがみられていることが挙げられる。

特に、きらきら事業を実施する中学校区は未実施地区と比較して、特定健診受診率が高く、高血圧などの該当者率も低くなっている。また、介護予防事業の自主活動グループ数(206か所)や実参加者数(3,630人)も5年間で2.5倍以上と増加している。

【意義】

意義としては、PDCAサイクルに基づく中学校区単位の取組であることから、目的や成果が行政・地域の双方にわかりやすく、住民の事業参加率が向上することにより、健康知識の普及や行動変容につながりやすいことである。さらに、地域の健康づくり計画の作成で住民の役割を可視化したことにより、住民の主体性の向上やソーシャルキャピタルの増加及び連携の強化がみられ、保健師等の専門職の介入が最小限であっても、地域が主体的に持続可能な健康づくりを行うことができることである。

また、市民の健康づくりを推進する事業として、「第8次豊田市総合計画重点施策」「健康づくり豊田21計画(第3次)」に位置づけられ年次計画に基づき着実に推進している。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



「第9回健康寿命をのぼそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 尾張旭市

取組・活動名： 寝たきりにさせないまちづくりをめざし、健康づくり推進員とともに取組む

※該当する取組アクションに ○ をご入力ください。

取組アクション：	<input checked="" type="radio"/> 適度な運動	<input type="radio"/> 適切な食生活	<input type="radio"/> 禁煙・受動喫煙防止	<input type="radio"/> 健診・検診の受診	<input type="radio"/> その他
----------	--	------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---------------------------

取組に関するウェブサイトURL： <https://www.city.owariasahi.lg.jp/>

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

地域での健康づくりのリーダーである健康づくり推進員(以下、推進員)が、市民が主体的に地域で活動する「筋力トレーニング(名称:らくらく筋トレ体操)(以下、筋トレ)」グループを支援して10年以上が経過しています。推進員自ら、効果の検証をしたいという声を受け、大学と共同研究を実施しました。これによって、一定の教育を受けている推進員が筋トレグループに関わることで参加者の運動機能が向上していることが明らかとなりました。

尾張旭市は、平成16年度に健康都市連合に加盟し、健康都市プログラムに沿って3つの目標を掲げ、施策を進めています。その中の一つである「寝たきりにさせないまちづくり」に筋トレが位置づけられ、現在は、地域で64の筋トレ自主グループがあり、1400人が定期的に筋トレを実施しています。筋トレ自主グループの中には、推進員の支援を受けながら、継続活動をしているグループも多くあります。

分析は、地域の筋トレ自主グループの中で4年間連続して体力測定を受けた185名を対象とし、推進員が支援に関わっているグループと推進員が支援に関わっていないグループの2群に分類し、体力測定の結果を分析しました。その結果、10m歩行速度・最大脚伸展力について有意差が認められました。

よって推進員が、グループ活動を支援することは、参加者の運動機能向上の促進要因となり、市民の健康寿命延伸に重要な役割を果たしていると考えます。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



「第9回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名：京都府 京丹波町役場

取組・活動名： 尿中塩分測定検査を活用した慢性腎臓病対策における5年間の保健活動評価について

取組アクション： 適度な運動 ○ 適切な食生活 禁煙・受動喫煙防止 健診・検診の受診 その他

取組に関するウェブサイトURL：

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

本町では平成26年度に慢性腎臓病予防対策として尿中塩分測定検査を導入し、食塩摂取量の数値化を図ることで具体的な保健指導、栄養指導に組みはじめた。5年間で実施したポピュレーション及びハイリスク対策における保健事業について、住民の意識変容及び保健活動の効果判定を中間評価するため、令和元年度に2回目の尿中塩分測定検査に取り組んだ。

【実施方法】 成人健診における尿中塩分測定検査及び食生活アンケートの実施

実施期間：令和元年6月～7月のに22日間の成人健診にて実施

実施内容：19歳から74歳の健診受診者の希望者1,376人(男性618人・女性758人)に対し、早朝第1尿による尿中塩分測定検査を実施。

評価項目①推計1日食塩摂取量：Tanakaの計算式(尿中ナトリウム、カリウム、クレアチニンの3項目を測定)による推計量
②ナトリウムカリウム比(Na/K)

【結果】

- ①1日塩分摂取量は女性はやや改善が見られたが、男性は少し悪化した。(男性は0.1g上昇、女性は0.2g低下)
- ②ナトリウムカリウム比は女性において平均値は4.0台となり改善が見られた。(男性0.1低下、女性0.3低下)

【5年間の主な成人保健活動】

- ①結果報告会における保健指導、栄養士による栄養指導(毎年)
保健師：健診受診者の80%以上(約3,000人以上)に保健指導を実施。
栄養士：待ち時間を活用した減塩と野菜・果物摂取推進の集団指導(約1,000名以上)及び個別指導(毎年平均150～200人)
- ②慢性腎臓病予防教室～ハイリスク者対策～(毎年)
健診の高血圧症、糖尿病、慢性腎臓病の要指導者を対象に実施。塩分摂取量簡易測定器(減塩モニタ®(株)河野エムイー)を貸与する体験型教室。参加20人程度。
- ③一般健康講座～ポピュレーション対策～(毎年)
動脈硬化予防(血管リフレッシュ)をテーマに毎年実施。参加50名程度。

【成果】

集団において大幅な減塩はできなかったが、ハイリスク者においては教室期間中の減塩が見られ、食習慣改善の意識も向上した。集団のナトリウムカリウム比においては、各年代の女性において低下が見られ、野菜や豆、果物の摂取の推進を並行して行ってきた効果が見られた。同時に実施した食生活アンケートからは、漬物や魚加工食品、豆類の摂取頻度と食塩、ナトリウムカリウム比が関連していた。

【意義】

長年定着した食習慣の改善はなかなか難しいが、無関心期から関心期への適切なタイミングをとらえ、目に見える指標と自身の食生活を振り返る機会を設定していくことで、行動変容に繋げることができる。各ライフステージ毎に取り組んでいる実践を継続していき、各年代での減塩意識を向上させることが本町の健康寿命の延伸に繋がると考える。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



年齢別	平成29年度				令和元年			
	男性		女性		男性		女性	
	塩分	NA/K	塩分	NA/K	塩分	NA/K	塩分	NA/K
～29歳					8.9	6.6	8.8	6.6
30歳代	8.7	4.5	8.1	4.2	9.0	4.1	8.2	4.9
40歳代	8.7	4.6	8.2	4.0	8.7	4.7	7.9	3.9
50歳代	8.2	5.4	8.8	5.2	8.4	5.5	8.7	4.4
60歳代	8.5	5.3	8.3	5.2	8.7	5.5	8.2	4.7
70歳代	8.5	5.1	8.4	5.2	8.8	5.1	8.1	4.9
全体	8.4	5.3	8.1	5.0	8.5	5.2	8.3	4.7
全国(栄養調査)	10.9		9.2		10.8		9.1	
	H29年度				H20年度			

	目標値	検査結果	達成(男)	達成(女)	達成(合計)
HB	男性3.0g未満 女性2.6g未満	男性3.4g 女性3.1g	45.70%	50.10%	48.90%
	目標値	検査結果	達成(男)	達成(女)	達成(合計)
BI	男性3.0g未満 女性2.0g未満	男性3.1g 女性3.1g	15.4%	16.70%	16.1%
*BI	平成29年度の目標値で評価		44.0%	54.20%	51.5%

「第9回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名：新発田市

取組・活動名：「オールしばた」でめざす「健康長寿のまち しばた」の達成に向けて

取組アクション： 適度な運動 適切な食生活 禁煙・受動喫煙防止 健診・検診の受診 その他 **健康長寿のまちづくり**

取組に関するウェブサイトURL:

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

新発田市は、脳血管疾患年齢調整死亡率が全国と比較して高い地域であり、昭和40年代から生活習慣病対策を医師会や関係機関、大学、地域と連携して進めてきた経緯があります。

平成15年には、市民の健康づくり気運を高める観点から、全市的なポピュレーションアプローチの担当部署として「めざせ100彩推進係」を設け、市民公募により「めざせ100彩健康づくり推進実行委員会」を結成し、市民参画のもとで事業を展開してきました。

平成18年には「健康づくり計画」を策定、平成21年には「食の循環によるまちづくり推進計画」を策定し、市民や地域、関係機関等と連携し、市民の健康の増進、食の循環を活用した地域の活性化、生活の質の向上等に向け、取り組んできました。

「食の循環によるまちづくり推進計画」では、具体的な実施プランである「食とみどりの新発田っ子プラン」を各保育園、幼稚園、小中学校ごとに策定し、幼稚園・保育園年長児で「一人でご飯が炊ける」、小学6年生で「一人で作る弁当」、中学3年生で「一人で小煮物(のっぺ)が作れる」を具体的なめざす姿として、市内全保育園、小中学校において食育事業を進めてきました。

健康づくりにおいては、平成15年に「めざせ100彩健康づくり推進実行委員会」が中心となり、「めざせ100彩」をスローガンにウォークイベントや食育啓発のイベントを企画・運営してきました。

また、健康づくりを地域住民に発信するなどの活動を市から委託を受け活動している「保健自治会」「食生活改善委員推進協議会」も創立50年を超えるなど、永きに渡り市民が主体となった健康づくりを進めてきました。

介護予防においては、全国でも先駆けて、平成28年度から住民が主体的に地域の通いの場(ときめき週一クラブ)を運営し、オリジナル介護予防体操「しばた・ときめき体操」を地域に広め、市内79か所(R24.1時点)で実施してきました。

赤ちゃんから高齢者までが「住みよいまち」と感じるよう、これらの食育や健康づくり、介護予防の活動を推進してきましたが、市民が主体的に取組に参画することにより、個人を社会全体で支える仕組みが持続可能であるという観点からも、新発田市にとって大きな意義がある取組と評価しています。

今後、更に進む超高齢社会を乗り越えるため、「新発田市健康長寿アクティブプラン」を昨年度策定し、今までの取組をさらに加速・強化することで、健康長寿によるまちづくりを進めていくこととしています。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

新発田市 概要版

健康長寿アクティブプラン

赤ちゃんから高齢者まで、地域でいきいきと暮らし続ける
「健康長寿のまち しばた」をつくります！

「健康寿命」を延伸し、「平均寿命」新潟県トップをめざして
4つの分野で連携して取組を進めます

食 食育 食の循環

運動 運動習慣

医療 健康診断 予防

社会参加 生きがいづくり 地域づくり

※健康寿命とは「自覚的に介護を必要とせず、自立した生活ができる生存期間」のことです。
市の目標で年間介護1以上を不要な状態として定めており、目標達成は保証されません。

新発田市
令和2年3月

「第9回健康寿命をのばそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉

応募事業者団体名： 長崎県時津町

取組・活動名： 地元の酒店・菓子店や飲食店との協働で推進する高血圧対策（減塩への取組）

取組アクション： 適度な運動 適切な食生活 禁煙・受動喫煙防止 健診・検診の受診 その他

取組に関するウェブサイトURL: https://www.town.togitsu.nagasaki.jp/kenko_iryu_fukushi/kenkozukuri/4933.html

【背景・目的・概要】

厚生労働省「レセプト情報・特定健診等情報データベースシステム（NDB）」において、長崎県は収縮期血圧が全国ワースト1位～3位（平成26年度～28年度）と常に上位に位置しており、高血圧者の減少に向けての対策が必須である。本町でも国民健康保険加入者において、最も多い疾患が高血圧で、住民に対して高血圧対策としての「減塩の必要性」を何年にもわたり伝えてきた。しかし、住民からは、「どのように減塩してよいかわからない」「減塩はおいしくない」といった声が聞かれた。そこで、新たな減塩事業の取組を開始するため、高血圧者を中心とした住民向けの講演会と試食会のある減塩フォーラムを開催。試食メニューは住民に愛される「おでん」を選び苦心の末「減塩おでん」を開発。参加者全員からは「従来の味と変わらない」「おいしい」という評価を得た。しかし減塩おでんに使った減塩醤油は九州では販売していなかったため、その減塩醤油を手軽に購入できるよう商工会を通じて地元スーパーや一般小売店に取扱をお願いした。スーパーは応じてくれなかったが、地元の酒店（1875年創業）・菓子店（1959年創業）の協力が得られ住民へのPR活動を拡大。その後、減塩おでんをメニューに組み込んだ減塩弁当を飲食店（宅配有）でも町の管理栄養士との連携で開発（スマートミール認定）。これらの取り組みに新たな訴求メニューを加えて時津町の食環境整備を展開する。

【取組の方法】

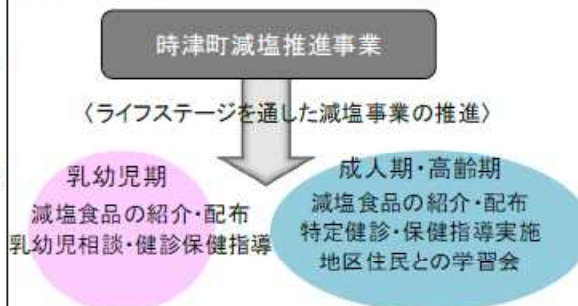
- ①新たな食環境整備のキックオフとして減塩フォーラムの開催（高血圧者を中心とした住民約160名参加）
外部講師を招き、減塩の知識やJSH減塩食品の紹介。減塩おでんを開発し、その他減塩食品も含めて試食会を実施。
- ②新たな減塩の取組に協働いただける小売店を募集
減塩おでんに使用した減塩醤油が町内では販売されていなかったため、商工会を通じて減塩醤油の取り扱い可能な小売店を募集し、山下酒店と水元菓子店が協力を快諾。店頭販売だけではなく、個人宅へも配達が可能になった。
- ③減塩料理を提供してくれる飲食店を募集（可能性のある飲食店を個別訪問）し居酒屋シエスタ（宅配有）が協力を快諾。減塩おでんをメニューに組み込んだ減塩弁当（スマートミール認定）を完成。
- ④減塩食品の紹介・配布
幼児健診・相談、特定健診・保健指導、健康ポイント制度事業で減塩食品・減塩おでんレシピの紹介・配布を行う。
- ⑤個別・集団での高血圧の保健指導
特定健診結果で高血圧者に対して、保健指導を実施。町の高齢者教室や地区の栄養教室やサロンなどで、高血圧と減塩についての集団健康教育を実施。また、特定健診結果で高血圧の有所見が多い地区には、重点的に高血圧の健康教育を実施。
- ⑥住民の減塩の必要性の意識を向上させるため、3歳児健診や特定健診にて尿中推定塩分量の検査を実施。

【成果】

- ①国民健康保険 特定健診結果（平成30年度：特定健診受診率48.2%、特定保健指導率83.7%）
Ⅰ度（140～159/90～99mmHg）高血圧者の割合：平成26年度23.8% ⇒ 令和元年度21.6%
Ⅱ度（160～179/100～109mmHg）高血圧者の割合：平成26年度5.3% ⇒ 令和元年度4.2%
Ⅲ度（180～/110～mmHg）高血圧者の割合：平成26年度1.0% ⇒ 令和元年度0.9%
- ②地元商店の酒店・菓子店・飲食店（宅配有）の3店舗ではあるが、高血圧のターゲットとなる年齢層へ働きかけることのできる町の協力者を確保できたこと。また酒店と菓子店には駄菓子があり小学生以下の子供が集う場所であり、未来の減塩化につなげることができる。そして宅配弁当の成功は他店に事例紹介を行い拡大してゆくことが可能になった。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

●事業の概要



●減塩おでんと参加者評価（●が好評価）



●減塩推進協力店と商圈



女性の健康推進室ヘルスケアラボ

多くの女性が直面する月経の悩みや、妊娠・出産に関する疑問、様々な体調不良等に関して、正しい知識を分かりやすく発信しています。

女性の健康推進室
ヘルスケアラボ
HealthCareLab

病名や症状を入力

はじめに 女性の健康ガイド 病気を調べる セルフチェック マタニティトラブル レシピ

「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」は、すべての女性の健康を支えるためのしずま大学産科の知識が結集した。

ピックアップ

頭痛、腹痛、ふらふらする...
思春期に多い
体の不快な症状と病気

2018年02/15 女子カアップレシピ「きんぴらバナナムーギー」...
2018年02/15 女子カアップレシピ「腸子舞と大根の煮物ゆで卵」
お知らせ一覧

セルフチェック
気になる女性の病気
マタニティトラブル
女子カアップレシピ

はじめに
すべての女性に知ってほしい女性のからだごころの特性

病気を検索 気になるキーワード、症状で調べよう
病院検索 医療機関へのご案内です

ライフステージ別女性の健康ガイド

すべて表示 小児期・思春期 成人期 更年期 老年期 妊娠・出産

みんな悩んでる 月経のトラブル
痛血 月経痛 月経不順・無月経

女性に多い からだの不快な症状と病気
偏こり・自こり 中気痛の病気 乳房症、乳房痛

人に相談しにくい デリケートな悩み
性暴力、デートDV 性感染症(STD) 摂食障害(拒食、過食)

セルフチェック
月経期のセルフチェック
乳がんのセルフチェック
下腹部のセルフチェック

TOP > これって病気かな？女性の病気セルフチェック

これって病気かな？女性の病気セルフチェック
「もしかして病気かな？」と不安になったとき、気になる病気をセルフチェックしてみましょう。

子宮頸がんチェック
子宮体がんチェック
乳がんチェック
子宮内膜症チェック
子宮筋腫チェック
生理痛チェック
月経前症候群(PMS)/月経前不快気分障害(PMD)チェック
不妊症チェック
性行為感染症チェック
更年期障害チェック
過活動膀胱チェック
うつ症状チェック
不眠症チェック

女性の健康ガイド

- はじめに
- みんな悩んでる 月経のトラブル
- 女性に多い からだの不快な症状と病気
- 人に相談しにくい デリケートな悩み
- これって大丈夫？ 小児期の気がかり
- こどもからめとなへ 思春期って何
- 思春期に多い からだの不快な症状と病気
- ひとり悩まない 思春期の性と健康
- 要注意！早めに気づいて 子宮と卵巣の病気
- 早めの準備が大切 妊娠・出産のこと

マタニティトラブルQ&A

妊娠中の疑問をいつでもどこでも解決

- 妊娠中の生活あれこれ
- おしものトラブル
- からだの変化と不調
- 体調の変化
- 産後のこと
- 妊娠中や授乳中の薬

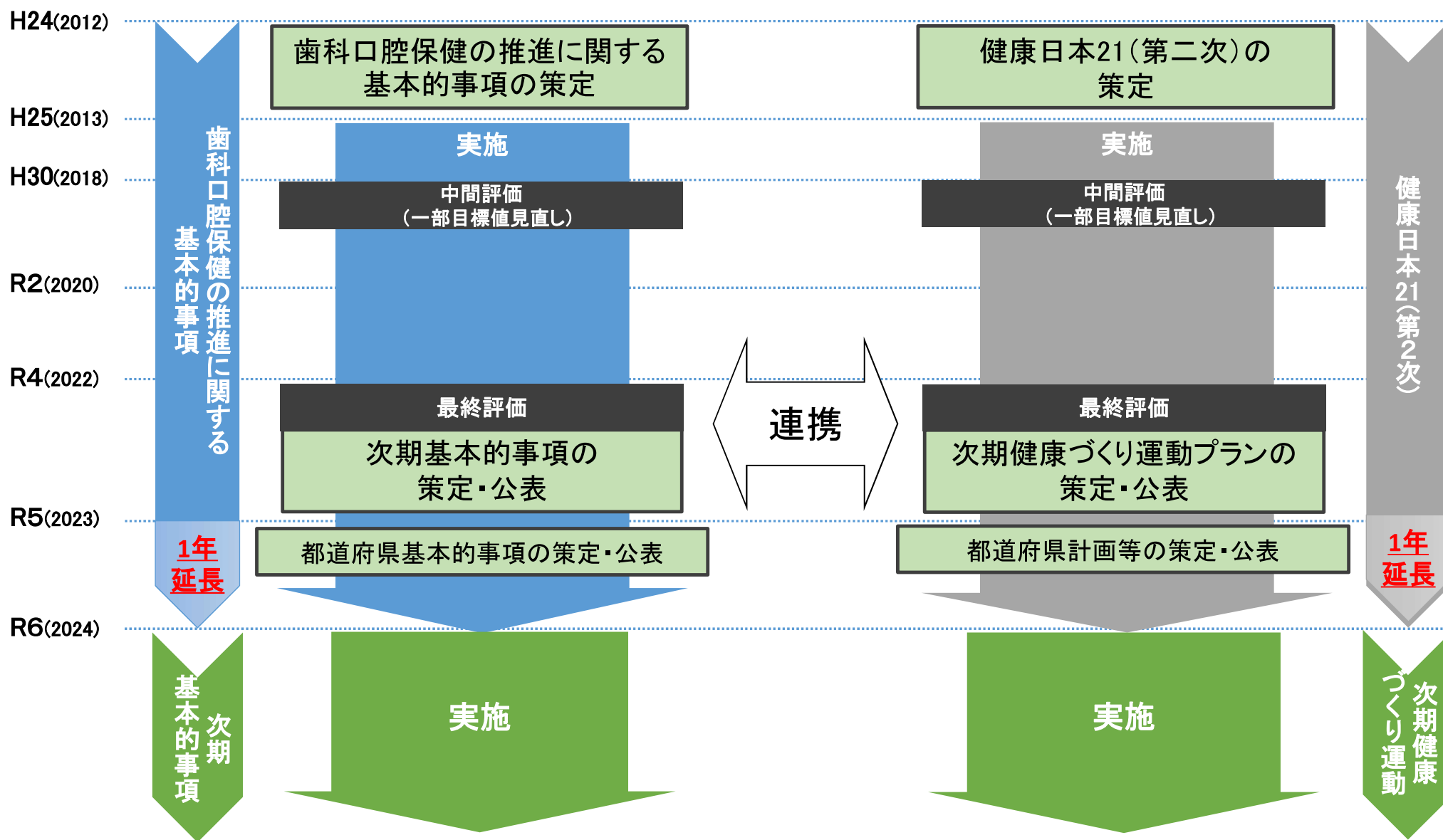
厚生労働科学研究費補助金

女性の健康の包括的支援政策研究事業

研究代表者：藤井知行 <http://w-health.jp/>



「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」のスケジュールについて



○ 背景と目的

- ・歯科疾患実態調査は、昭和32年から平成23年までは6年毎に実施されていたが、「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」（平成24年厚生労働省告示第438号）において、今後の調査期間を5年毎にする旨記載されたことを受け、前回平成28年実施分より実施周期が5年に変更され、次回調査を令和3年度に実施するものである。
- ・本調査は、わが国の歯科保健状況を把握し、「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」や「健康日本21（第二次）」等の各基本計画の評価など、今後の歯科保健医療対策の推進に必要な基礎資料を得ることを目的とする。

○ 客体・抽出方法

平成28年調査においては、国民健康・栄養調査において設定される地区（平成22年国勢調査の調査区から層化無作為抽出された全国計475地区）からさらに抽出した150地区内の満1歳以上の世帯員を調査客体とした（ただし、熊本地震の影響により、熊本県の全域を除く）。

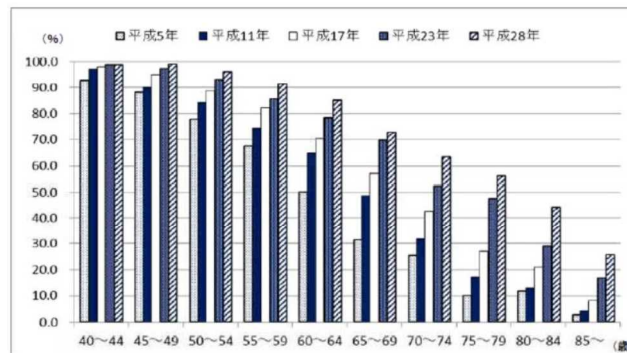
令和3年調査では、地域間における健康格差を評価する観点から、対象地区を拡大して実施する。

（参考）平成28年実績：調査客対数約19,000人、被調査者数6,278人（うち口腔内診査受診者3,820人）

平成23年実績：調査客対数約15,000人、被調査者数4,253人

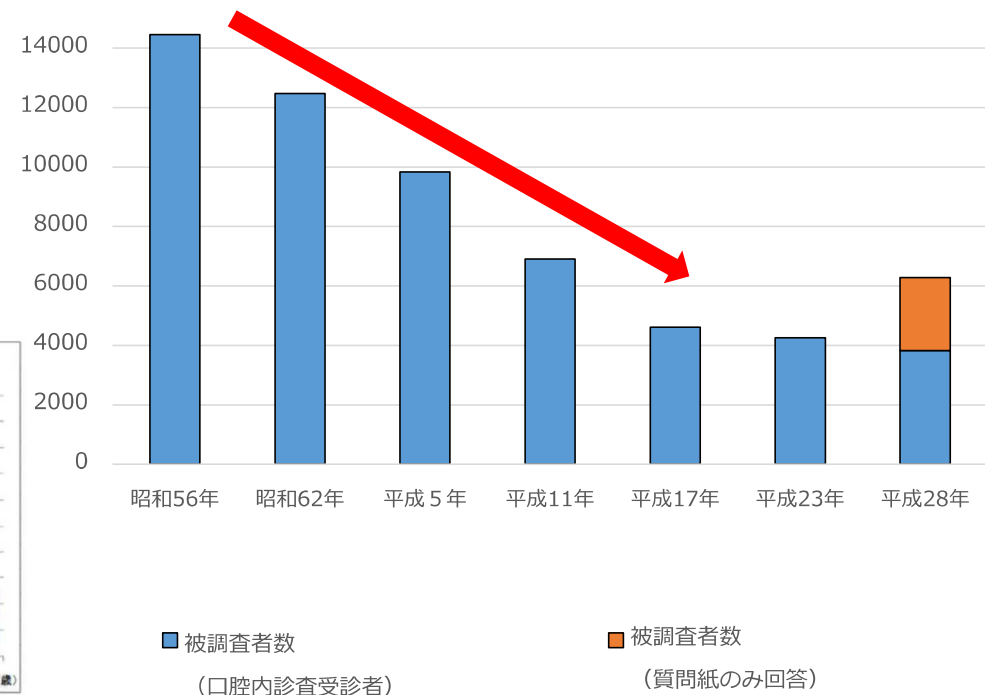
○ 報告を求める事項（平成28年調査実績）

- ① 性別
- ② 生年月日
- ③ 歯や口の状態
- ④ 歯を磨く頻度
- ⑤ 歯や口の清掃状況
- ⑥ フッ化物応用の経験の有無
- ⑦ 顎関節の異常
- ⑧ 歯の状況
- ⑨ 補綴の状況
- ⑩ 歯肉の状況
- ⑪ 歯列・咬合の状況



20本以上の歯を有する者の割合の年次推移（調査結果より）

被調査者数の推移



- 歯科口腔保健の推進に関する法律に基づき策定された歯科口腔保健の推進に関する基本的事項の中間評価が行われ、平成30年9月に中間評価報告書が取りまとめられた。同報告書において地域格差や、社会経済的な要因による健康格差の実態把握に努め、格差解消に向けた取組の推進が必要である旨が盛り込まれている。
- 基本的事項のうち、「定期的に歯科検診等を受けることが困難な者に対する歯科口腔保健」については、介護保険施設等入所者に対する歯科検診の実施率が19.0%（2022年度目標：50%）、障害者支援施設等における歯科検診実施率が62.9%（2022年度目標：90%）など、目標から大きく乖離している状況にあり、当該事項に係る対策の強化が必要。
- また、健康寿命延伸プラン（令和元年5月29日公表）において、地域・保険者間の格差の解消等により歯科疾患対策の強化を含む疾病予防・重症化予防の取組を推進することが示されており、エビデンスに基づく効果的・効率的なポピュレーションアプローチ等による取組を推進する必要性が指摘されている。

1. 8020運動推進特別事業

100,463千円(100,463千円)

8020運動及び歯科口腔保健の推進のため、歯の健康の保持等を目的として実施される歯科保健医療事業（都道府県等口腔保健推進事業に掲げる事業を除く）に必要な財政支援を行う。

〔 補助対象：都道府県
補助率：定額 〕

- 1) 8020運動及び歯科口腔保健の推進に関する検討評価委員会の設置
- 2) 8020運動及び歯科口腔保健の推進に資するために必要となる事業
 - ア 歯科口腔保健の推進に携わる人材研修事業
 - イ 歯科口腔保健の推進に携わる人材の確保に関する事業
 - ウ その他、都道府県等保健推進事業に掲げる事業以外の事業

2. 都道府県等口腔保健推進事業

629,497千円(604,612千円)

地域の実情に応じた総合的な歯科保健医療施策を進めるための体制確保、要介護高齢者等への対応やそれを担う人材の育成及び医科・歯科連携の取り組みに対する安全性や効果等の普及を図る。

また、地域間の格差解消等の観点から、歯科疾患対策の強化が特に必要な地域を対象として、取組の強化等を行う。

〔 補助率：1/2 〕

- 1) 口腔保健支援センター設置推進事業
- 2) 歯科保健医療サービス提供困難者への歯科医療技術者養成事業
- 3) 調査研究事業
 - ・歯科口腔保健調査研究事業
 - ・多職種連携等調査研究事業

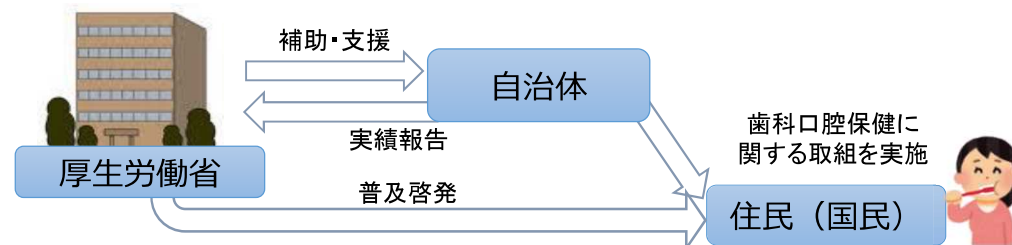
〔 1)～3)の補助対象：都道府県、保健所を設置する市、特別区 〕

- 4) 口腔保健の推進に資するために必要となる普及・促進事業

- ① 歯科疾患予防事業
- ② 食育推進等口腔機能維持向上事業 **(市町村にも対象を拡大・予算の拡充)**
- ③ 歯科保健医療サービス提供困難者への歯科保健医療推進事業
- ④ 歯科口腔保健推進体制強化事業 **(予算の拡充)**

地域間の格差解消のために歯科口腔保健推進体制の強化が特に必要な市町村を対象として、歯科口腔保健の実態分析、推進体制の整備、計画策定等の支援を行う。

※4)の実施にあたり、都道府県においては、事業内容や対象、実施方法等について、管内市区町村等と調整すること。



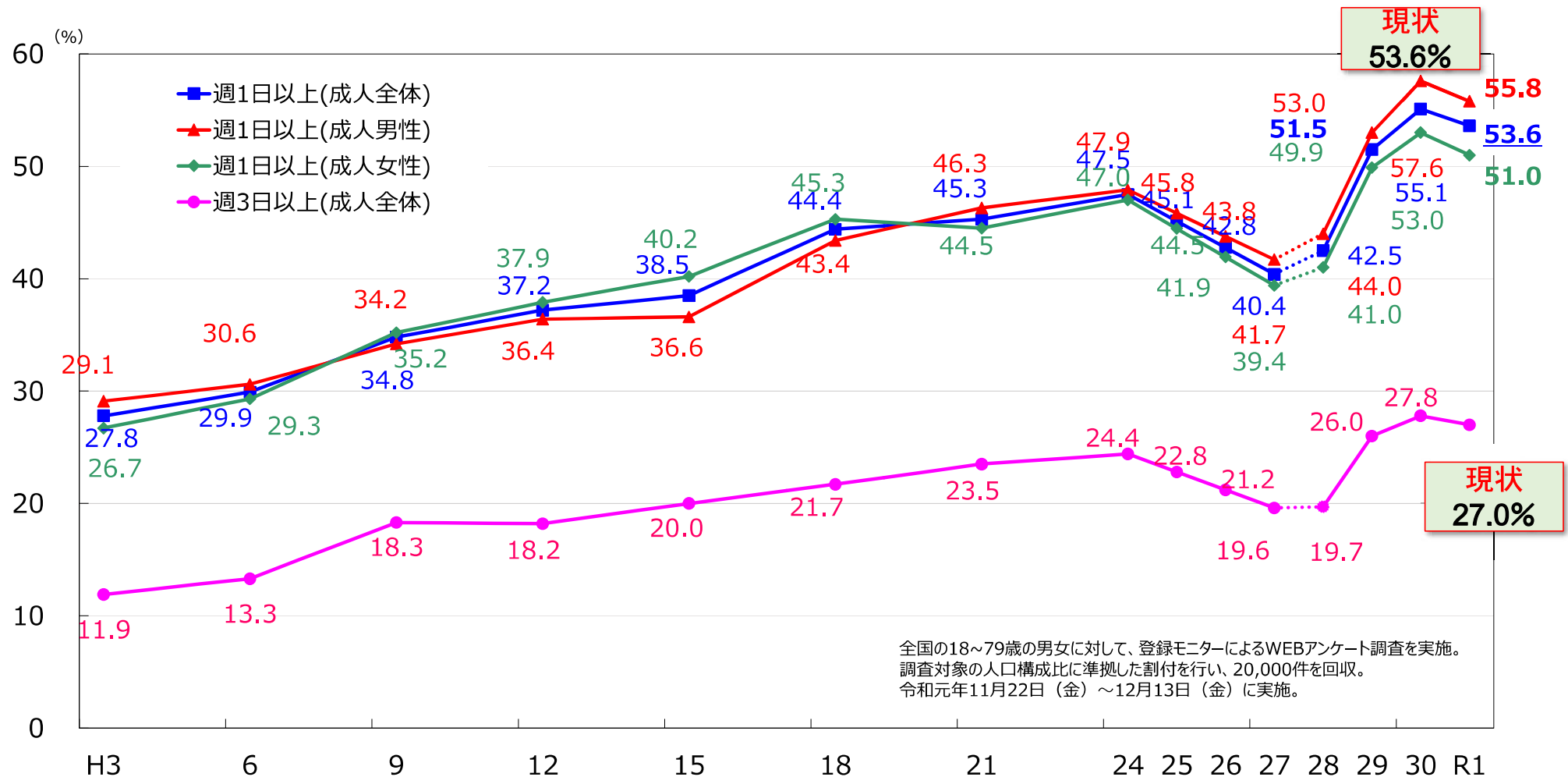
3. 歯科口腔保健支援事業

1,021千円(1,326千円)

歯科口腔保健推進室において、口腔と全身に関する知識の普及啓発や対話を通じて、国、地方公共団体、住民(国民)それぞれと相互に連携していく。

成人のスポーツ実施率の現状について①

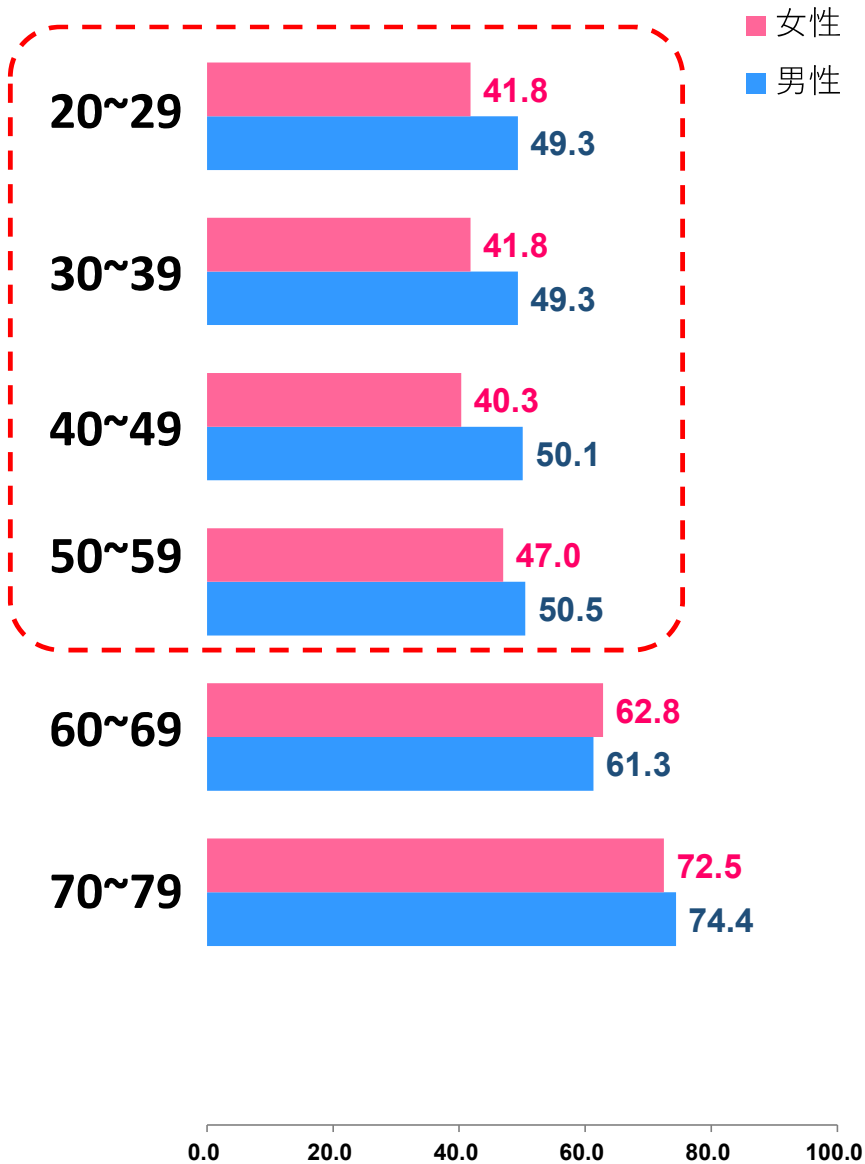
- ・第2期スポーツ基本計画（平成29年3月）では、**成人の週1回以上**のスポーツ実施率を**65%程度**、**週3回以上**を**30%程度とする目標**を掲げている。
- ・令和元年度の成人の**週1回以上**のスポーツ実施率は**53.6%**、**週3回以上**は**27.0%**。



(出典) 「体力・スポーツに関する世論調査(平成24年度まで)」及び「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査(平成27年度)」、「スポーツの実施状況等に関する世論調査(平成28年度から)」

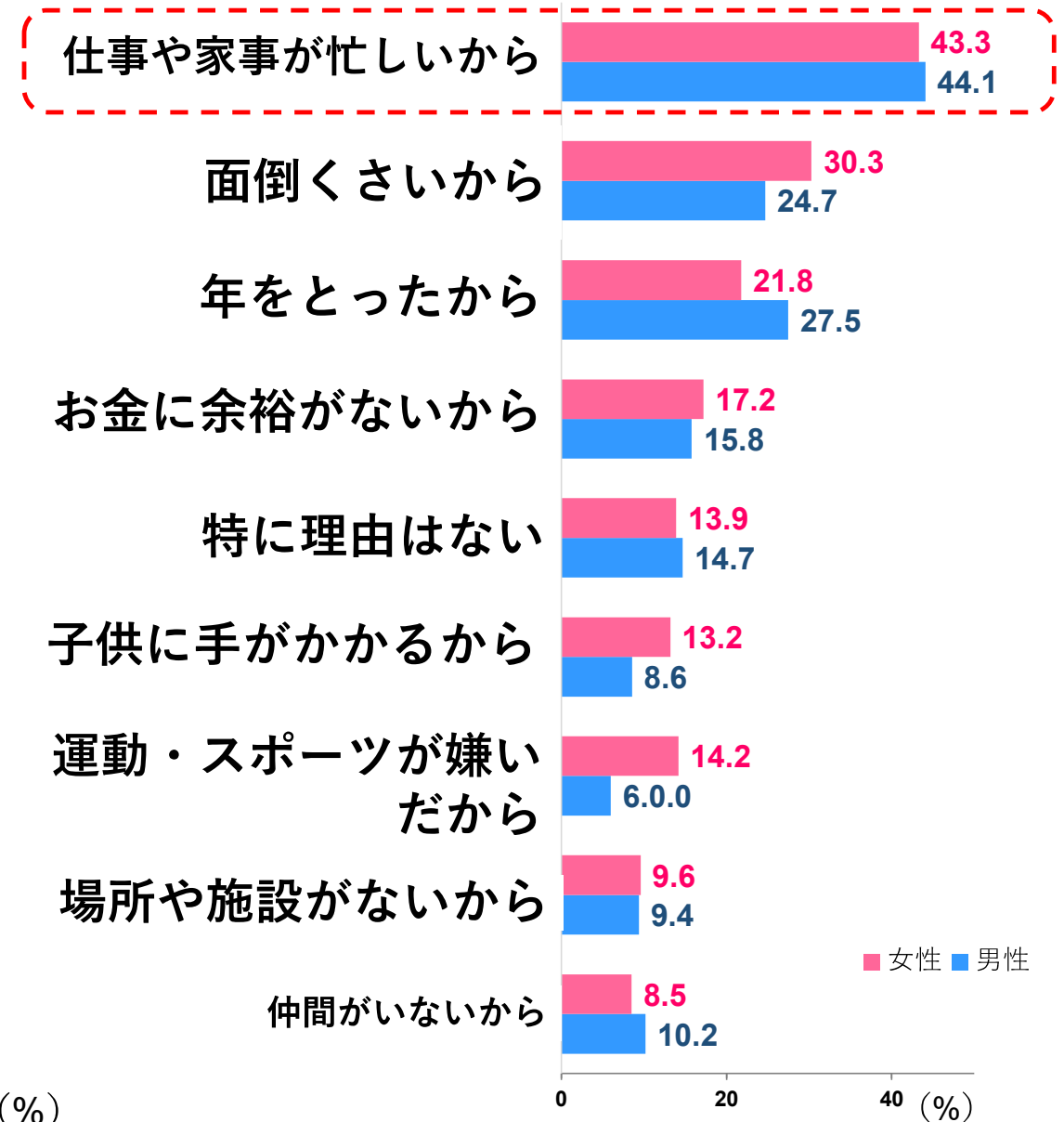
成人のスポーツ実施率の現状について②

年代別 週1日以上 のスポーツ実施率 (成人)



スポーツをしない・できない理由

(複数回答)



(出典) 「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(令和元年度 スポーツ庁実施)より作成

Sport in Life プロジェクトについて



Sport in Life

- 一人でも多くの方がスポーツに親しむ社会の実現を目的とし、生活の中に自然とスポーツが取り込まれている「スポーツ・イン・ライフ」（生活の中にスポーツを）という姿を目指す。～スポーツ実施率向上のための行動計画（H30年9月6日策定）～
- 週1回以上のスポーツ実施率65%の達成に向けて、本プロジェクトの理念や取組の普及拡大を図り、スポーツに親しむ気運と関係機関・団体・企業等における連帯感、一体感を作り出す。



Sport in Life コンソーシアム

- 本プロジェクトの趣旨に賛同するスポーツ団体、地方自治体、企業等から構成されるプラットフォーム。事例発信や情報共有を行い、加盟団体間の連携した取組を創出。
- 中央幹事会にて、スポーツ実施率の向上に向けた課題の整理や民間の知見を活かした効果的な連携施策などを検討し、コンソーシアムの活動方針などを示す。

中央幹事会（議長：スポーツ庁）		加盟団体内訳（R3.1.8）	【加盟団体に期待する連携した取組イメージ】
スポーツ団体	●笹川スポーツ財団 ●全国スポーツ推進委員連合 ●東京オリパラ組織委員会 ●JPSA ●JSP0 ●JSC ●日本レクリエーション協会	●スポーツ団体：188	・自治体×プロスポーツチーム スタジアム、選手等の資源を活用した、「見るスポーツ」から「するスポーツ」へ行動変容を起こすためスポーツ教室の開催
地方自治体	●蔵王町 ●三島市	●地方自治体等：46	・企業(ラジオ局)×企業(飲料) ビジネスパーソン向けに、朝の通勤時間でラジオを活用し、飲料品プレゼントを誘引とした楽しく歩く機会を提供
経済団体	●日本経済団体連合会	●学校関係団体：34	・大学×企業(美容)×企業(ファッション) 空きコマ（時間）を活用した女子学生等にとって魅力あるスポーツ環境を整備
教育団体	●全国体育連合 ●全国都道府県教育委員会連合会	●医療福祉団体：54	
医療福祉団体	●健康・体づくり事業財団 ●健康保険組合連合会 ●日本医師会	●企業：696	
オブザーバー	●経済産業省 ●厚生労働省	●経済団体：6	
		●その他団体：43	

スポーツ実施率向上に向けた取組モデル創出

- コンソーシアム加盟団体で構成されたプロジェクトチームを対象に企画公募を行い、以下の事業を実施
- 事業後は評価・効果検証を実施し、解決方策、優良事例として全国に展開

①スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験(900万円程度×11事業)
子供、ビジネスパーソン、女性等、ターゲット毎のスポーツの実施を妨げている要因の解決に向けた事業を実施
(例)
・自治体とプロスポーツチームが連携し、幼児を対象に公園における運動遊びの機会を提供
・買い物ついでにファミリー層を対象に、モールを舞台に誰でも楽しめるスポーツ機会を提供
・サッカースクールが保護者を対象に、WEBコンテンツ(howto動画)など各種サービスを提供

②ターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策事業(450万円程度×10事業)
スポーツ×◎◎のような、異分野との融合などにより、スポーツ実施者の増加に向けた事業を実施
(例)
・防災に役立つ新たなスポーツ種目(防災スポーツ)を活用したスポーツ機会の提供
・スポーツ実施によるメリットを示したエビデンス(認知機能向上)からスポーツ習慣化への誘引
・ICTを活用した健康プログラム(スタンパラーウォーキング)を活用した歩きたくなる街の整備

HP・SNS等を活用した普及啓発

- ホームページ等による情報の発信・共有（メーリングリストや掲示板（お知らせ）） ○普及・広報ツールの活用（ロゴマーク・バナー・ポスターのダウンロード等）
- 優良事例の表彰（スポーツエールカンパニーの認定） ○これまでスポーツ庁で実施してきた取組との連携（FUN+WALK PROJECT、女性スポーツ促進キャンペーン）

コンソーシアム加盟団体の自主的な連携による取組の活性化
そして、スポーツを通じた健康で活力ある社会の実現へ

Sport in Life推進プロジェクト～①スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験の採択結果について～

スポーツ実施率向上に向けた取組モデル創出

コンソーシアム加盟団体が構成されたプロジェクトチームを対象に、令和2年6月15日～7月27日で企画提案の公募を実施。

【事業①】
スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験
 (予算額：@9,100千円×10事業 = 91,000千円)

子供、ビジネスパーソン、女性等、ターゲット毎のスポーツの実施を妨げている要因の解決に向けた事業を実施する。

応募数：48件 採択数：11件

【事業②】
ターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策事業
 (予算額：@4,500千円×10事業 = 45,000千円)

スポーツ×○○のような、異分野との融合などにより、スポーツ実施者の増加に向けた事業を実施する。

応募数：23件 採択数：10件

・中央幹事会にて下記事業の採択を決定し、受託者は令和2年9月～令和3年1月までの間、事業を実施。
 ・2月中旬に中央幹事会にて事業成果を報告する。

代表団体	ターゲット	事業概要
株式会社ティップネス	未就学児 保護者	オンライン型親子運動あそび教室を新規に開発、子どもが身体を動かして遊ぶ機会と保護者が身体を動かす機会の両方を提供し、検証するほか、継続実施のためのサポートツール・評価システムを構築、検証する。
株式会社YMFG ZONE プラニング	保護者(女性)	プロサッカーチームのレノファ山口と連携し、サッカースクールに通う子供の保護者(女性)にWebコンテンツ(アプリ)を活用した各種サービス(動画配信等)を提供し、スポーツ環境の地域課題(指導者不足、地域間格差等)や、保護者(女性)が持つスポーツ阻害要因の解決を図る。
公益財団法人笹川スポーツ財団	未就学児	幼児の生涯にわたる健康的で活動的な生活習慣の形成を目的に、発達段階に応じたからだを動かすことや遊びを提供する講習会を実施する。また、幼稚園、保育所等では先生向けの研修会、乳幼児健診の活用では、幼児親子への教室を展開し、身体活動・運動の定着化を図る。
吉本興業株式会社	未就学児 小学校低学年 保護者(女性)	スポーツ・運動を「知る」「体験する」「見る」「継続する」ことをテーマに、「吉本興業」が持つ「企画・制作力、発信力」を最大限に活用し、スポーツの楽しさがわかる、スポーツが健康、美しさにつながることに気づく等の機会を提供し、スポーツ実施に向けた効果を検証・分析する。
公益財団法人滋賀レイクスターズ	未就学児	街中にある都市公園を会場とし、運動機会を日常生活に組み込みやすくすることでスポーツ実施率向上を目指す。また、スポーツボランティアがプログラム提供者となること(人材の利活用)、保護者への啓蒙活動、場所の利活用に取り組むことなどにより、事業の持続性や横展開を見据える。
東商アソシエート株式会社	子育て世代の 親子	ターゲットの阻害要因の共通化を図り、家庭全体で解消を目指す。ショッピングモールを舞台とし、誰でも楽しめるテクノロジーを活用したスポーツ体験の空間を創出。買い物ついでに「忙しい」などの阻害要因を解決し、楽しむといった視点に加え、上達体験により、スポーツ実施意欲の向上を図る。
一般社団法人さいたまスポーツコミッション	子育て世代の 親子	「アーバンスポーツ」を活用した事業を実施することで、ターゲットに新たなスポーツの選択肢を提供し、家事・育児の分業といった社会課題や、アーバンスポーツのマナー問題といった競技課題の解決、場所の利活用等にもスポーツの力で貢献するモデル事業を創出する。
一般社団法人飛騨シューレ	小学生	下校時から直接スポーツ活動場所へ移動し、到着後、補食→学習→スポーツ活動(日ごろ経験できないスポーツ(遊びに特化、多種目対応)を体験)→解散というスポーツに特化した学童を実施。スポーツ参加しやすい環境を整えることで子供のスポーツ離れといった課題の解決を図る。
NPO法人ただみコミュニティクラブ	未就学児 小学校低学年	運動実施状況をICT技術(活動量計)を使ってのモニタリング、情報提供や運動あそび実践応援(web配信)等を実施し、総合型クラブを中心とした関係団体との包括的な連携による取組、エビデンスに基づく効果的な運動支援と習慣化に向けた取組としてモデルを創出する。
株式会社茨城県民球団	ビジネスパーソン (障害者)	「自発的行動が難しい」「サポート側の専門的知識が不足」といったターゲット特有の課題を解決するために、茨城県民球団が運動プログラムを開発、提供。併せて、家族の参加を促し、対象者が自宅で継続するのに不可欠な周辺サポートの環境を構築しつつ、家族の運動習慣化も促進。
国立大学法人北海道教育大学岩見沢校	未就学児 小学校低学年	「活動の拠点づくり(空き倉庫、廃校の活用など)」「ウインタースポーツ教室」を実施し、楽しみながら多様な動きを身に付けるためのプログラムに触れる機会を増やすと同時に、保護者に対して認知機能の発達を含んだ運動の効果についての認識を深め、運動の習慣化を図る。

Sport in Life推進プロジェクト～②ターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策事業の採択結果について～

スポーツ実施率向上に向けた取組モデル創出

コンソーシアム加盟団体が構成されたプロジェクトチームを対象に、令和2年6月15日～7月27日で企画提案の公募を実施。

【事業①】
スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験
 (予算額：@9,100千円×10事業 = 91,000千円)

子供、ビジネスパーソン、女性等、ターゲット毎のスポーツの実施を妨げている要因の解決に向けた事業を実施する。

応募数：48件 採択数：11件

【事業②】
ターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策事業
 (予算額：@4,500千円×10事業 = 45,000千円)

スポーツ×○○のような、異分野との融合などにより、スポーツ実施者の増加に向けた事業を実施する。

応募数：23件 採択数：10件

・中央幹事会にて下記事業の採択を決定し、受託者は令和2年9月～令和3年1月までの間、事業を実施。
 ・2月中旬に中央幹事会にて事業成果を報告する。

代表団体	異分野	ターゲット	事業概要
株式会社ルネサンス	・産官連携 ・遊び	未就学児 保護者	子どもの心身の発達に重要な「運動遊び」をテーマに、自治体、市民団体と連携し、保育園で親子を対象に運動遊びをつくる主体的な機会等を提供し、継続につなげる。また、保育士を対象とした勉強会や、市の広報手段を活用し、取組モデルを幅広く啓発する。
北海道鹿追高等学校	・部活動 ・ICT	高校生	生徒を主体として、従来の部活動の在り方を見直し、改革（身体活動を伴うeSports導入、遠隔指導、兼部可能な環境等）を立案・実行し、より多くの生徒が様々なスポーツに触れ、楽しむ機会を創出するプロジェクト。外部からの専門的知見やICTサービス（遠隔地からの指導）の導入によりこれを実現する。
イオンモール	・ショッピング ・リアル×デジタル	小学生 保護者	イオンモールを活用したスポーツ体験（買い物ついでに楽しいスポーツ）とアプリ等を活用したオンラインコンテンツを提供する。リアル（モールでの体験）とデジタルを双方向で繋ぎ、融合することにより、スポーツ実施率向上に向け、効果の高い事業として取り組む。
リソル生命の森株式会社	・産学官連携 ・ICT	高齢者 ビジネスパーソン 小中学生	千葉大学・地域と連携してICTを活用した健康プログラム（スタンラリー形式のウォーキング）を活用し、多様な対象者に向けて、ウォーキングレッスンなどのプログラムを提供し、幅広い層のスポーツ実施者の増加とその機会の向上を図り、歩きたくなるまちの整備に繋げる。
Swimmy株式会社	・産学官連携	発達障害児 保護者	スイミングスクールやプール指定管理事業者、研究機関（大学）を構成団体に加え、発達障害児やその母親を対象とした水泳プログラムを作成し、「水泳教室」の開催、「指導者研修」を実施する。成果を全国に広げ、障害者スポーツ普及、共生社会の構築に貢献する。
徳島ヴォルティス株式会社	・地域貢献 ・遊び	未就学児	こども園でリーグサッカーチームのコーチにより、遊びの中から基本的な運動を身につけさせるプログラムを提供。集団指導と自宅において保護者との遊び（運動）とあわせて栄養指導を実施し、健康的な身体づくりについての意識を高める。
株式会社 MIKI・ファニット	・職場 ・アプリ	女性	多くのストレスを抱える医療福祉従事者（女性）に向けて、新しい発散型運動プログラム（チア）を提供し、効果を検証する。職場との連携により、時間を確保、職場を協力・共存・応援し合える環境へと変え、アプリを活用して効果の見える化を図り、継続性を高める。
一般社団法人運動会協会	・人材育成 ・テクノロジー ・遊び	スポーツ無関心層 未実施層	誰もが自分にあった、自分なりのスポーツをつくる「スポーツ共創」の開発手法を普及するスポーツ共創人材育成をおこない、各自のフィールドでスポーツ共創の場をつくることで、スポーツ無関心層や未実施者層がスポーツに興味を持ち、実施可能なスポーツの選択肢を広げ、スポーツ実施者の拡大を図ることを目的とする。
株式会社シンク	・防災	小学生 地域住民	災害が多い日本において、防災に役立つスポーツコンテンツ（防災スポーツ）を実施。結果としてスポーツ実施率向上につながると共に防災意識向上に寄与する。スポーツも防災も「習慣化」が大切であり、防災にスポーツの有用性を訴求し、日常的なスポーツ実施者の増加、新たな創出を目指す。
公益財団法人北陸体力科学研究所	・職場 ・認知機能の向上	ビジネスパーソン	地域の企業と連携し、従業員のスポーツ時間を確保し、スポーツ実施によるメリットを示したエビデンス（認知機能の向上）を基にして対象者に情報提供を行い、スポーツ参加への動機を高め、その上でスポーツ環境を用意し定期的な運動を実践する。

FUN+WALK PROJECT

- ・いわゆるビジネスパーソン世代は、日々忙しく、なかなかスポーツをするための時間を確保できない状況。
- ・そこで、通勤時間や休憩時間などの「すき間時間」を活用して「歩く」ことからスポーツの習慣化を促すプロジェクトとして「**FUN+WALK PROJECT**」を開始（平成29年度10月）。
- ・まずは、1日の歩数を普段より**プラス1,000歩（約10分）／日**、1日当たりの**目標歩数として8,000歩**を設定。
- ・20代～40代のビジネスパーソン向けのシンボリックな活動として、「仕事」と「ファッション」を包含する「歩きやすい服装」を推進。

【歩きやすい服装（FUN+WALK STYLE）の推進】

底が柔らかく歩きやすい革靴・ビジネスシューズ、スニーカー、リュックサック、ストレッチ素材のスーツなど様々なスタイルを推進。通勤時間や休憩時間、昼休み等の隙間時間を利用して、「歩く」ことからスポーツのきっかけづくりを図る。



【FUN+WALKロゴマークを活用した普及啓発】



- プロジェクトの趣旨に賛同いただく企業等にロゴマークを配布。
- 2017年12月～2020年3月までに**約770件**のロゴマーク申請使用があり、企業の店頭POPや展示会、社員向けの健康キャンペーン（ウォーキングチャレンジ等）の啓発チラシ、地方自治体における「歩く」ことの普及・啓発事業等に活用いただいている。



(FUN+WALK PROJECT普及イベント（2019年10月）)

**1日の歩数を普段より
プラス1,000歩（約10分）が目標**

女性スポーツ推進事業

- ・10代～40代の女性の実施率は男性と比べて低く、特に高校進学に伴いスポーツから離れる生徒は多い。
- ・この年代の女性の運動経験不足はその後のライフステージにおけるスポーツ習慣に影響を及ぼすだけでなく、骨粗鬆症や糖尿病といった健康問題を生じさせる。
- ・そこで、この年代の女性に対し、健康課題への理解を促進するとともに、今後迎える就職・出産・育児等といったライフイベントの変化があっても生涯を通じてスポーツに親しむことができる環境を整備するため「**女性スポーツキャンペーン**」を実施。

【女性スポーツキャンペーンとは】

男性と比べてスポーツ実施率の低い女性に対し、女性特有のニーズに合わせたスポーツメニューの提案や、既存のイベントやメディア、SNS等とのタイアップ企画を実施することにより、女性のスポーツ参画に効果的なプロモーション活動を実施します。

①女性スポーツプロモーションタイアップ企画

既存のイベントやメディア等とのタイアップ企画を実施しメディア露出を図る。

②女性スポーツアンバサダーの任命

スポーツ参加に消極的な女性が共感できる著名人を任命。スポーツ庁ホームページやイベント、メディア等への出演、又はSNSで発信。

③広報用コンテンツ発信

「痩せすぎ」や「運動不足」による若年女性の健康問題に対する正しい知識の浸透。平成30年度事業「マイスポーツプログラム」を①②と連動して発信。

【令和元年度女性スポーツ促進キャンペーンの取組】

①楽しく取り組みやすいダンスを企画

一人でもみんなでも楽しめる、思わず踊りたくなるダンスを制作。SNS等で発信、拡散。
「バブリーダンス」を生み出したakaneさんが振付を担当。



②女性スポーツアンバサダーの任命

あまりスポーツのイメージが無く、幅広い世代に愛されている「チコちゃん」をアンバサダーに任命。スポーツに消極的な女性にも体を動かすことの大切さを伝えていく。



③健康課題やマイスポーツプログラムを発信



平成30年度に制作した「スポーツのすすめ」「マイスポーツプログラム」をイラスト等を挿入することで、よりわかりやすく解説し、ホームページ等で発信する。

趣旨・目的

- 「第2期スポーツ基本計画」では、2021年度末までに成人の週1回以上のスポーツ実施率を65%程度とする目標を掲げているが、現状の調査結果とは約10ポイントの開きがある。
- 「スポーツ実施率向上のための行動計画」においては、2020年東京オリパラ大会の機運を活かし、関連団体と連携しながらスポーツの楽しさを発信することとしており、スポーツ庁だけではなく、地方自治体やスポーツ団体、経済団体、企業等と連携・協働しながら、日常生活の中で多様な形でスポーツの機会を提供することが必要である。
- 新型コロナウイルスの感染拡大の影響で萎んだ国民のスポーツ実施への機運を取り戻すため、コンソーシアム加盟団体間の連携した取組等を一層推進し、目標達成に必要な1,000万人のスポーツ実施者を増加させる。

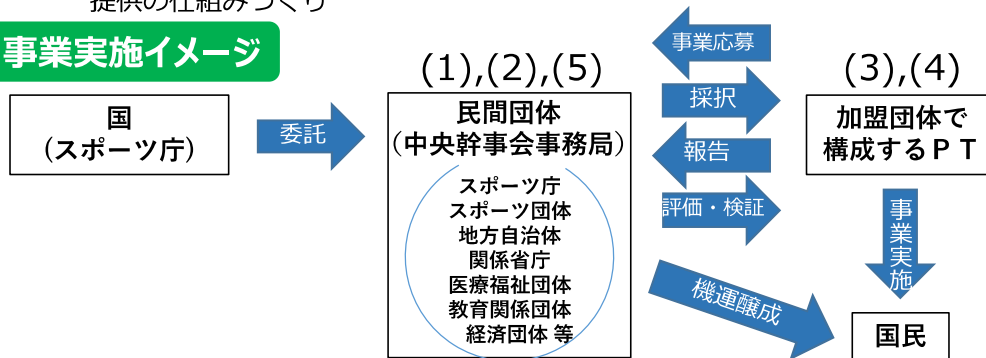
事業概要

- スポーツ実施者を新たに1000万人増加させることを目的として、関係省庁、地方自治体、スポーツ団体、経済団体等の国民のスポーツ振興に積極的に取り組む関係団体で構成するコンソーシアムを設置する。
- コンソーシアムに「中央幹事会」を設置し、プロジェクトを統括するほか、事業スキームの構築・評価・効果検証等を行う。
- コンソーシアム加盟団体の自主的な連携による活動を促進させる仕掛けを施し、スポーツ実施者の増加に向けた推進力、相乗効果を創出する。

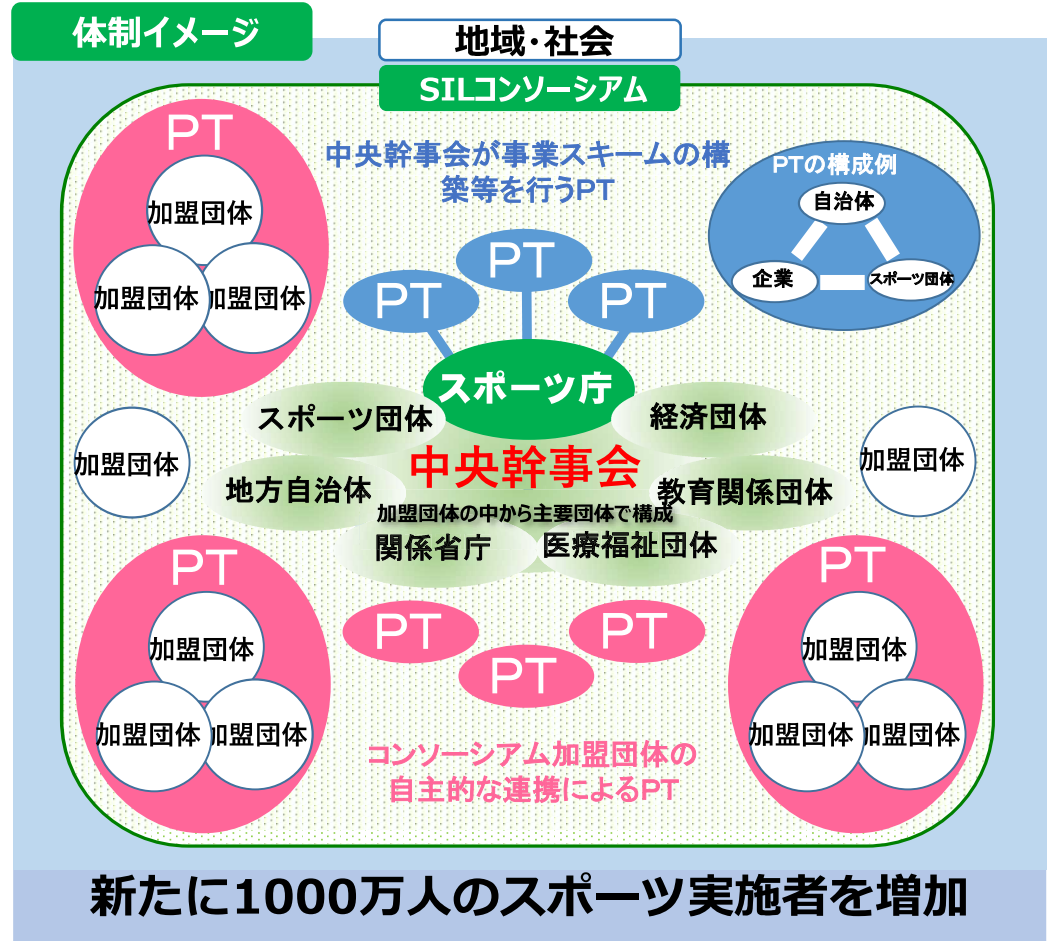
(具体的な事業)

- (1) Sport in Lifeコンソーシアムの運営及び加盟拡大、連携促進
- (2) Sport in Lifeムーブメント創出
- (3) 複数の加盟団体で構成するプロジェクトチーム(P T)による課題解決のための実証実験
- (4) P Tによるターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策
- (5) 日本医師会等と連携した安全なスポーツ活動支援などスポーツに関する情報提供の仕組みづくり

事業実施イメージ



体制イメージ



スポーツを通じた健康で活力ある社会の実現

事業趣旨・目的

運動・スポーツの無関心層や、何らかの制限や配慮が必要な方々（有患者や高齢者等）、新型コロナウイルス感染症の影響により運動・スポーツ不足となった方々を含め、誰もが身近な地域で安心して安全かつ効果的な楽しい運動・スポーツを習慣化するための環境を整備する。具体的には、地域の実情にに応じて、より多くの住民が運動・スポーツに興味・関心を持ち、その習慣化を図るための地方公共団体における持続可能なスポーツを通じた健康増進に資する取組を支援する。このことを通して、多くの国民のスポーツへの参画を促進し、健康で活力ある長寿社会の実現を目指す。

事業の対象となる取組

【共通事項】 体制整備

行政内（スポーツ主管課、健康・福祉・介護予防主管課等）や域内の関係団体（大学、医療機関、民間事業者、スポーツ団体、健康関連団体等）が一体となり、効率的・効果的に取組を実施することができる連携・協働体制の整備を行う。



【推奨事項】

① 相談斡旋窓口機能

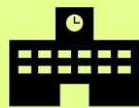
地域包括支援センターや薬局など「地域の身近な相談窓口」として、住民の多様な健康状態やニーズに応じて、スポーツや健康に関する情報やスポーツ実施場所等を伝える専門的な人材を配置し、スポーツを通じた健康増進を推進する環境を整備する。

地域の関係団体が一体となり、連携・協働体制や窓口の在り方について検討及び実践を行う。



② 官学連携

官学連携をすることにより、大学に備わる専門的知識や施設を知の拠点として有効活用する。



③ 複数の地方公共団体の協働

複数の地方公共団体が連携し、運動・スポーツの場の共有、楽しい競い合いや同じ取組をすることなどで、スポーツを通じた健康増進を推進する取組を円滑にすすめ、さらには相乗効果を狙う。



【選択事項（以下の取組①～③のうち、いずれか一つ以上を選択）】

① 医療と連携した地域におけるリスクに応じた運動・スポーツの取組

生活習慣病（糖尿病、高血圧、心疾患など）及び運動器疾患（腰痛症、変形性膝関節症など）等の何らかの制限や配慮が必要な住民が、個々の健康状態に応じた安全かつ効果的な楽しいスポーツを地域で安心して親しめる機会を創出する。具体的には、医療機関を受診した者等が、医学的評価に基づき、健康スポーツ医など運動・スポーツに十分知識と理解のある医師が推奨する運動・スポーツの情報を踏まえ、専門性を持った健康運動指導士等の助言を参考にしつつ、地域で楽しい運動・スポーツを習慣化する体制を整える。



連携
情報共有・ホットラインなど



② ライフステージ別のスポーツ無関心層をターゲットにした地域における運動・スポーツの取組

運動・スポーツ無関心層等を効果的に取り込み、地域におけるスポーツ推進計画に基づいてスポーツ実施率の向上を目指し、スポーツを通じた健康増進を一層推進する。ターゲットはライフステージ別に以下のとおりとする。

- 1) ビジネスパーソン 2) 女性 3) 高齢者

③ 新しい生活様式における運動・スポーツの習慣化の取組

新型コロナウイルス感染症の影響により運動・スポーツ不足となった高齢者等が、糖尿病等の生活習慣病の悪化や、フレイルやロコモティブシンドローム等の健康二次被害を予防するため、安心して運動・スポーツを再開できる環境を整備する。安全性を確保したリモート指導等、感染症対策を取りつつ運動・スポーツを習慣化する取組を促進する。

令和元年度運動・スポーツ習慣化促進事業（案件例）

都道府県名	市町村名	取組名称・内容
神奈川県	—	インフルエンサーによる女性のスポーツ実施率向上事業 （インフルエンサーが手軽な身体活動をSNSで紹介・推奨の発信、インフルエンサーとの運動・スポーツ交流会）
徳島県	—	スポーツ無関心層0（ゼロ）プロジェクト （通信型活動量計を用いて管理するノルディックウォーキング、企業への出前講座、仕事帰りに参加しやすいスポーツ教室、商業施設等での運動体験等）
山形県	中山町	なかやま健幸クラブの推進 （ウォーキングタイム・ウォーキングゾーンの設定、スポーツウォーキング教室（いきいきタイム）の開催等）、 健幸スポーツの駅（相談窓口）の充実と健幸アンバサダーの拡充、2町連携事業 （静岡県松崎町と住民対抗の7か月間歩数競争）
福島県	棚倉町	スポーツアイデアハッカソンによる身近で継続的に楽しく実施できる新スポーツプログラムの考案、スポーツ講習会の実施とプレイリーダーの育成 （新スポーツプログラムの普及）、 新スポーツの大会「たなりんピック」の開催
富山県	氷見市	氷見市発信ゆるスポーツ「ハンぎょボール」の普及啓発
静岡県	三島市	みしま健幸体育大学企画運営事業 （高齢者向け教室（認知症、フレイル予防教室を含む）、一般向け（ビジネスパーソン等）教室、大学との連携教室、地域の関係団体向け指導者育成教室、子育て世代（20代～40代）女性向け教室、生活習慣病重症化予防向け教室、市内企業従業員向け「脂肪燃えるんピック」の開催）、 運動・スポーツ習慣化推進分析事業 （事業効果検証、生活習慣病患者対象講座の事業効果検証）
愛知県	蒲郡市	健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践 （「スポ温GO！」温泉旅館の空き時間を活用した各種教室、活動量計を活用した「運動100日プロジェクト」）、 医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化の実践
大阪府	門真市	医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化の実践 （医療機関と連携が取れるスキルを持った運動指導者の養成、通院患者のサルコペニア予防のための運動教室）
山口県	宇部市	医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化事業 （医師会と連携して、生活習慣病患者等に健康運動指導士等が個別運動プログラムを提供（スポーツ療法））

◆令和元年度 運動・スポーツ習慣化促進事業 取組事例集

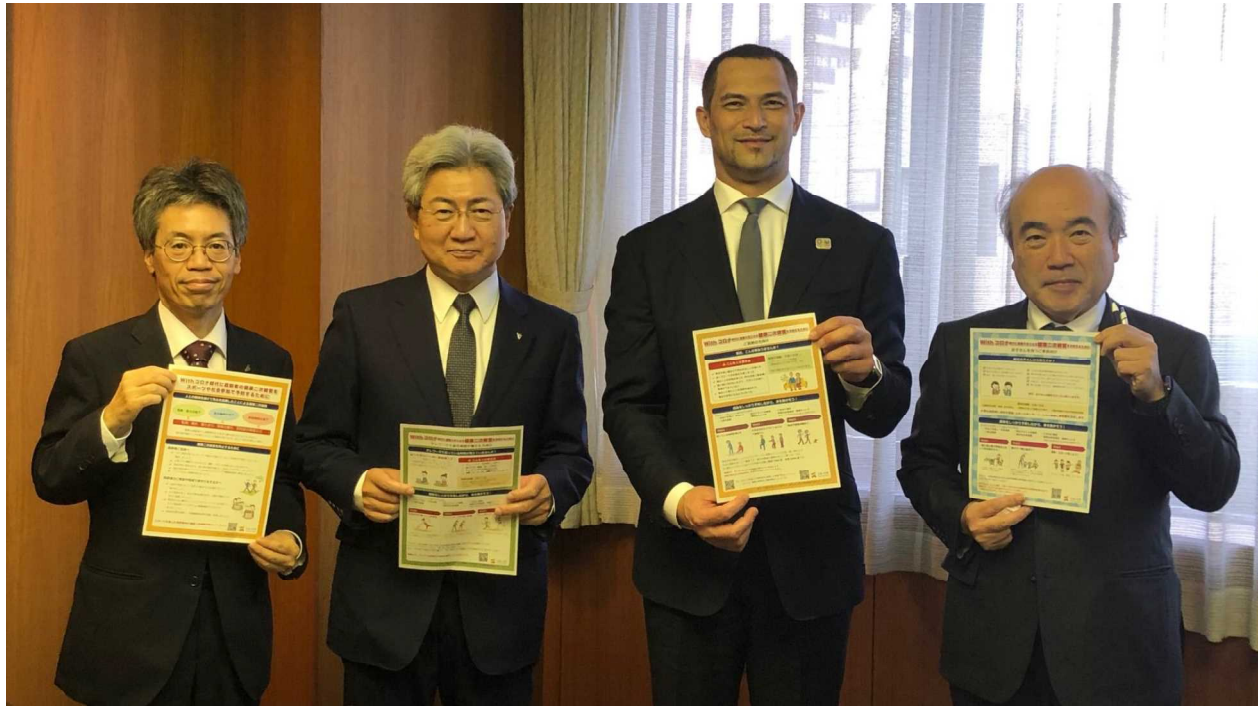
https://www.mext.go.jp/sports/content/20201027-spt_kensport01-300000805_1.pdf 21

医療機関との連携の促進

運動・スポーツは生活習慣病や運動器疾患等の予防のみならず、罹患した者に対しても疾病コントロールの維持・改善の有用性が認められており、様々な疾患ガイドライン等で運動療法が推奨されている。健康スポーツ医など運動・スポーツに十分知識と理解のある医師及び医療スタッフと、専門性を持った健康運動指導士等の運動・スポーツ指導者が連携して、患者情報等を共有し、リスクのある住民が、地域で安全かつ効果的な楽しい運動・スポーツを継続的に実施する体制を整えることが必要である。



With コロナ時代における健康二次被害予防のために 日本医師会の協力を得て資料作成し全国へ



With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために
お子さんを持つご家族向け

最近お子さんは元気でですか？

- 生活リズムが乱れていませんか。
- 毎日60分以上、体を動かしていますか。
- 毎日、楽しく笑っていますか。
- 1か月で急な体重の増減はありませんか。
- 集中力が続かないことや集中できないことはありませんか。
- イライラしたり、怒りっぽくなったりしていませんか。
- 以前より、甘えたりわがままになっていませんか。
- 寝つきが悪くなったり、睡眠時間が短くなっていませんか。

毎日、お子さんの顔をどれくらい見えていますか。

適度な運動・スポーツは…

- 健康的な成長・発達、体力の向上
- 将来にわたって疾病リスク低下
- 基本動作スキルや社会性の習得

大事な成長期に適度な運動・スポーツをしないと、心身の健康に悪影響を及ぼします。

感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- 3密の回避
- こまめに換気
- 毎朝の体温測定・健康チェック
- 適切な生活習慣
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せず

Step1. 一緒に買い物や掃除などをして体を動かそう！
片付け、華やけ、散歩、自転車なども Good！

Step2. 親子で一緒に遊ぼう！
縄跳び、ボール遊び、鬼ごっこなど、テレビや動画サイトで子供向け体操を一緒に行うのも Good！

Step3. 運動・スポーツをしよう！
サッカー、水泳、野球、ダンスなど。

WHOは、子供は毎日60分以上の中強度の身体活動※を行うことを推奨しています。
※軽く息が弾む程度以上のもの。

お子さんが、徐々に運動・スポーツをするときは怪我をする危険性が高まるので、無理せず、少しずつ体を動かすよう心がけていきましょう。
ご家族や大人の方がしっかりと見守ることが大切です。

協力 公益社団法人日本医師会・NPO法人日本健康運動指導士会 (R2.11)

**With コロナ時代に高齢者に高齢者の健康二次被害を
スポーツを通じた参加で予防するために**

テレワークで座っている時間が増えていますか？

座りすぎは心と体に悪影響です！

- 1日に11時間以上座っている人は4時間未満の人と比べ死亡リスクが40%も高まるといわれています。

こんな人は要注意

- テレワークで一日中ずっと座り続ける
- 腰が痛い、肩が凝る、腕が痺る
- 集中力が続かない、作業効率低下
- 運動不足、ストレス溜まる、寝つきが悪い

適度な運動・スポーツは…

- 健康的な成長・発達、体力の向上
- 将来にわたって疾病リスク低下
- 基本動作スキルや社会性の習得

感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- 3密の回避
- こまめに換気
- 毎朝の体温測定・健康チェック
- 適切な生活習慣
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せず

Step1. 日常生活で動くことを意識

Step2. ストレッチングや軽い運動

Step3. 運動・スポーツをしよう！

WHOは、成人は毎日150分以上の中強度の身体活動※を行うことを推奨しています。
※軽く息が弾む程度以上のもの。

高齢者に合わせた運動・スポーツの提案

高齢者に合わせた運動・スポーツの提案

高齢者に合わせた運動・スポーツの提案

- ターゲット別 運動・スポーツの実施啓発リーフレット
 - ①お子さんを持つ御家族向け
 - ②ご高齢の方向け
 - ③テレワークで座位時間が増えた方向け
- スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン

目的

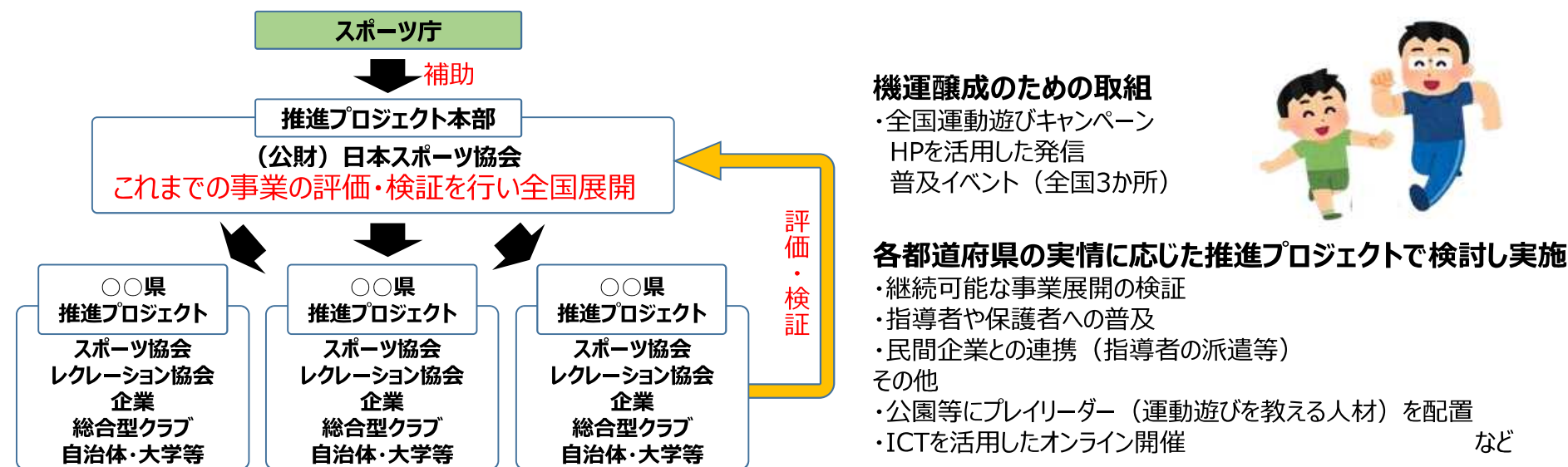
コロナ禍による外出自粛の影響により、失われた子供の体力は一朝一夕では取り戻すことは困難である。特にゴールデンエイジといわれる小学校時代の成長期に一定程度の運動習慣を身につけないとその後の成長にも多大な影響を及ぼすことが懸念される。また、運動・スポーツにはストレスを解消する効果もあり、コロナ禍における子供たちの健全な心身の成長に必要不可欠なものであることから、学校だけではなく、地域の各種関係団体の協力の下、子供たちの運動・スポーツの再開を支援し、機会を創出することにより、地域の好循環の実現を図る。

具体的な事業内容

国、自治体、**民間の力を集結し**、全国的に運動遊びを普及する「**運動遊び定着のための官民連携推進プロジェクト**」を実施

運動遊び定着のための官民連携推進プロジェクト

各都道府県の実情に合わせ、自治体、スポーツ関連団体、民間企業等の連携のもと推進プロジェクトを設置し、各団体の持つスキームを活用し、持続可能な子供の運動習慣の定着に資する取組を推進する。



子供が安心・安全に楽しく気軽に運動・スポーツに親しめる機会を創出し、地域の好循環の実現を図る